

Meditativer Tanz 2018

Meditation heißt für mich Sein im Augenblick, Sein mit dem was ist: freudig, traurig, leidenschaftlich, einsam, still, wild, verbunden. Im Tanz finden wir den Eingang in den Moment über Bewegung:

Ein tanzender Körper wird zum Gefäß und zum Ausdruck für die Schwingungen der Seele und bindet uns an die heilenden Rhythmen der Erde und der Schöpfung an.

Wiederkehrende Schritte im Kreis zentrieren.
Körperübungen machen beweglich, entspannen und gleichen unsere Energie aus.

Freies Tanzen entsteht durch Bewegung aus dem momentanen Augenblick heraus.

Jede und jeder ist willkommen.

Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur Lust zu tanzen.

Bitte bring bequeme Kleidung mit, wir tanzen barfuß oder mit Tanzschuhen.

Tanzen folgt dem ureigenen inneren Rhythmus

Sonntag, 25.03.2018 10 - 13 Uhr 25€
im Windlicht in Handorf (bei Lüneburg), Hauptstr. 57

"Das Glück ist ein Schmetterling: Jag ihm nach und er entwischt dir, setz dich hin, und er lässt sich auf deiner Schulter nieder." (Anthony de Mello) Lasst uns tanzend innehalten, das Glück einladen und den Frühling sanft berühren.

Sonntag, 15.04.2018 10 - 13 Uhr 30€
in der etage2 in Hannover, Edwin-Oppler-Weg 5

Sonntag, 29.04.2018 10 - 13 Uhr 25€
im Windlicht in Handorf (bei Lüneburg), Hauptstr. 57

"Walking Tree": ein altes Lied von Kailash Kokopelli mit einem Tanz, den ich wieder aufgreifen möchte, weil sein Thema immer noch oder wieder so aktuell ist. Bäume sind Antennen, Mittler zwischen Himmel und Erde - und auch wir Menschen sind es: walking trees, gehende Bäume. Diese Anbindung hilft uns, unserer Intuition zu folgen, den eigenen Weg zu finden und zu gehen. Ein Tanzmorgen auf indianischen Spuren.

Sonntag, 03.06.2018 10 - 13 Uhr 25€
im Windlicht in Handorf (bei Lüneburg), Hauptstr. 57

Sonne & Mond: Leuchten und Reflektieren, aktiv & passiv, Gold & Silber, Feuer & Wasser - Zwei Qualitäten in uns, die wir tanzend erkunden, erspüren und uns darin ausbalancieren.

Sonntag, 26.08.2018 10 - 13 Uhr 25€
im Windlicht in Handorf (bei Lüneburg), Hauptstr. 57

Mut zu gehen: Veränderung ist das, was uns immer wieder Angst macht, aber es ist auch das, wozu wir immer wieder gerufen werden vom Leben. Wir nutzen die Feuerenergie des Sommers für den Mut, dem Gesang unserer Herzen zu folgen. Wir tanzen mutige Schritte hinein in den Lebensfluss.

Sonntag, 04.11.2018 10 - 13 Uhr 25€
im Windlicht in Handorf (bei Lüneburg), Hauptstr. 57

"Sao Roma daje": Dieser Tanzvormittag ist den Romatänzen gewidmet: Tänze mit zum Teil jahrtausendalten wiederkehrenden Schritten, die uns an die Erde anbinden und das Feuer in uns entfachen - voller Lebensfreude, Leidenschaft und Hingabe. Tanzen, Loslassen, Sein.

Andrea Amende
Heilpraktikerin & Tanzpädagogin

04133 46 00 650

Mail: andreaamende@arcor.de

Web: homoeopathie-gemeinschaft.de

Verbindliche Anmeldung bitte per EMail

Alles Leben ist Tanz